

## 【開催報告】ストレスオフ™のアイデアを親子に伝授 子どもは「友達とケンカ」「ママに怒られた時」がストレス “ココロの見える化”や“噛むこと”効果に興味津々

ママの感想は「育児疲れを自然音で癒やしたい」「もっとスキンシップしようと思う」

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

子どもたちにとっては楽しい夏休みも、ママにとっては……ようやく学校も始まって、ほっとしているお母さんも多いのではないのでしょうか。オフラボでは昨年「夏休みママのストレスオフ」と題して、お母さんの夏をストレスオフに過ごすアイデアをご紹介しましたが、今年は自由研究企画でサポート。今回は、(株)メディプラス、(株)JVCケンウッド・ビクターエンタテインメント、(株)ロッテ、WINフロンティア(株)が参加して、8月23日に行われた「家族のココロを見える化しよう」イベントの様子をレポートします。



左：ストレス度を測定する「COCOLOLO」で心の揺らぎをチェック 右：親子でオールインワンゲルを使ったスキンシップ体験

### ■ 今はどんな気分？心の状態の見える化をスマホアプリで体験

イベントには、小学生男子4名、女子3名とお母さんの4組の親子が参加しました。まずはWINフロンティア(株)から、「ココロを見える化するってどういうこと？」という話と共に、カメラに指先をあてて、心拍のゆらぎからストレス度を測定するスマホアプリ「COCOLOLO」の使い方のレクチャーが。子どもたちもお母さんも、自分の心の状態を可視化する体験をしました。また「まずは、夕食前など、毎日決まった時間に測ってみることから。あとは遊んだ後、お風呂の後、曜日での違いなど、どんな時に自分がリラックスできるか調べて書いておくと、ストレスオフ日記になります」とのアドバイスがありました。

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
E-mail：pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## ■ 自然音に含まれるリラックス成分とは？不快な音が音で隠れる「マスキング」の不思議

音のエキスパートである(株)JVCケンウッド・ビクターエンタテインメントは、「自然音の癒やし」がテーマでした。日常の中には無意識的に聞いているさまざまな音があり、木々の騒めきや鳥の声などの自然音もその一つであること。これまで人の耳には聴こえないとされていた自然音に含まれる周波数の音に、人をリラックスさせる効果があること。不快な音を、別の音で覆い隠してしまうマスキング効果の話など、子どももお母さんも興味深く耳を傾けていました。



当日は会場内に、同社が手掛けるハイレゾ音響システム「KooNe（クーネ）」が設置され、まるで森の中にいるような豊かな自然音の中でイベントが行われました。講義の中で「無音よりも、心地のいい音があったほうが人はリラックスできる」という話があり、実際に「KooNe（クーネ）」を切り、無音にするデモンストレーションが。しんと静まり返った瞬間、会場からは驚きの声が聞こえました。

## ■ “噛む”はストレスだけでなく成長にもいい影響が

1948年の創業以来チューインガムを作ってきた(株)ロッテからは、「咀嚼とストレス」についての話が。一定のリズムを刻む“噛む”という行為がリズム運動になりストレスを和らげることはもちろん、10代は「発育・学習能力」20代以降は「運動機能向上・肥満ストレス抑制」シニア以降は「認知機能・筋力維持」と、年代ごとにより影響があるという話も。「サッカーのシュート時には咀嚼筋も働いており、咀嚼筋の活動量はインパクトに関連している可能性があります」という話に、男の子たちは興味津々でした。最後に、同社が歯科医院などで展開している「咀嚼チェックガム」が登場。緑色のガムが噛むと赤く変わっていくというもので、1分間、メトロノームに合わせてガム噛み体験をしました。噛み終わった後の色をそれぞれチェックしたところ、ピンクになりきれない子どもも多く、「子どもは口も発育途中。小さなお子様は大人に比べ噛む力が弱いので、心配しなくていいですよ」との話に、お母さんたちはほっとしていました。



## ■ 毎日のスキンシップが何よりのストレスオフ。触れることの癒しの効果

スキンケアブランド「メディプラス」の(株)メディプラスは、肌だけでなく心もストレスオフするという考えを、主力商品であるオールインワンジェルをはじめ、商品の開発に取り入れています。今回のイベントでは、スキンケアをはじめとする「触れる」のストレスオフ効果についてレクチャーしました。

ヒトには5つの感覚が備わっていると言われますが、中でも触覚には知られざるさまざまな可能性があり、近年、感情との関わりに注目が。その鍵を握っているのが触覚センサーの一つである「C触覚繊維」であり、触れ方は5cm/秒程度を意識すると、リラックス神経である副交感神経が優位になるのだそう。実際にゲルを使い、親子で体験しました。



【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

### ▼子どもたちの感想

#### Q.どんな時にストレスを感じる？

- ・友だちとけんかした時。
- ・人の話が長い時。勉強する時。
- ・サッカーの試合に負けた時。
- ・ママに怒られた時。

#### Q.今日のイベントの感想

- ・ガムの実験がおもしろかった。
- ・指で気持ちを測るのがおもしろかった。
- ・いろいろな状況でストレスを測ると面白そう。

#### Q.自分の生活に生かせそうなことは？

- ・リラックス方法。自然界の音も聴こうと思った。
- ・食べ物をよく噛む。
- ・噛むことでストレスオフしていけそう。

### ▼お母さんの感想

#### Q.今日のイベントの感想

- ・ストレスは大人だけの問題ではないと気づかされました。
- ・噛むことは良い（脳の活性など）ことは知っていましたが、ストレス低減・抗うつにも効果があると知りました。
- ・とても楽しかった。生活に生かせることを意識して取り入れることができそうです。
- ・マスキングはとても不思議でした。

#### Q.今後子どもとの向き合い方（子育てに）生かせそうなことは？

- ・噛むこと、音を聴くこと、たくさん楽しみながらやっていきたいと思います。
- ・夜ゆっくりした時間にスキニップできるきっかけになりそうで試してみようと思います。
- ・日々かなり育児にストレスを感じる事が多いので、親子で自然の音をゆっくり聞く時間を、もっともっと大切にしていこうと思いました。

オフラボでは、今年2月から「ストレスオフ・トレーナー育成講座」もスタートし、ストレスオフの啓蒙活動の場を広げています。今後もさまざまなイベントを開催し、多くの人にストレスやストレスオフの正しい知識を伝えていきます。

●「ストレスオフ・トレーナー育成講座」が9月開講決定！

<https://mediplus-lab.jp/news/detail/2453>

【プレスリリースに関するお問合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail：pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

### 【家族のココロを“見える化”して1週間のストレスオフ日記を作ろう！開催概要】

開催日：2018年8月23日（木）

場 所：株式会社メディプラス内

参加者：小学生親子4組（11名）

主 催：株式会社メディプラス研究所

協 力：(株)JVCケンウッド・ビクターエンタテインメント (株)ロッテ WINフロンティア(株)  
(株)メディプラス

### ■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

### ■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。

2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

### ■ オフラボ運営会社

社 名：株式会社メディプラス研究所

代表取締役：恒吉明美

所在地：〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）

設 立：2013年12月

URL：<https://mediplus-lab.jp>

【プレスリリースに関するお問合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail：pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788